

Muffins (Panecillos) de Arándano Azúl

Sirve: 12 porciones

Ingredientes

- 1/2 taza aceite vegetal
- 1 taza azúcar
- 2 huevo
- 1/2 taza leche bajo en grasa
- 1 cucharadita vainilla
- 2 tazas harina
- 2 cucharaditas polvo para hornear
- 1/2 cucharadita sal
- 2 tazas arándanos azules (frescos o congelados)

Preparación

1. Caliente el horno a 375°F.
2. Engrase los moldes para panqué.
3. En un tazón hondo, revuelva el aceite y el azúcar hasta obtener una mezcla cremosa.
4. Agregue los huevos, leche y vainilla. Mezcle hasta incorporar bien todos los ingredientes.
5. En un tazón mediano, revuelva la harina, polvo para hornear y la sal.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	250
Grasa total	11 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	30 mg
Sodio	200 mg
Total de Carbohidrato	37 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	20 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

6. A la mezcla de aceite y azúcar agregue la mezcla de harina. Incorpore todos los ingredientes.
7. Agregue los arándanos azules a la pasta para hornear.
8. Llene cada 2/3 de cada espacio con la pasta.
9. Cocine en el horno durante 25 a 30 minutos.

Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education Network Recetas del Sitio Web